

«Игры для здоровья»



Игры для спинки

«Кошка и котята»

Как у нашей кошки *стоя на четвереньках,*
подросли ребята, *прогибать и выгибать*
спинку

Подросли ребята, *стоя на коленях, сжимать*
пушистые котята *и разжимать кулачки*

Спинки выгибают, *прогибать и выгибать*
хвостиком играют *спинку*

А у них на лапках острые
царапки,

Очень любят умываться, *Имитировать*
движения.

Лапкой ушки почесать
И животик полизать.
Улеглись все на бочок
И свернулись в клубок.

«Оловянный солдатик»

Взрослый говорит ребенку:

«Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатик. Хочешь стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?» Ребенку предлагается встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

«Птица»

Взрослый предлагает ребенку превратится в птицу. Лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями: «Мы полетели!». Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

Игры для ножек

«Художник»

Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

«Разбойник»

Ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

«Сборщик»

Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе.

Желаем удачи!